

Pilons de poulet BBQ

Ces délicieux pilons sont recouverts d'une divine sauce barbecue maison. Sucrée avec des dattes Medjool, elle deviendra assurément votre sauce passe-partout. Servez-la avec des viandes grillées pour ajouter un peu de saveur estivale. Augmentez la dose de sauce piquante si vous aimez la nourriture très épicée.



Pour-enfants



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
35 min



PORTIONS
5

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 15 ml (1 c. à table) de thym frais haché
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 1 ml (¼ c. à thé) poivre fraîchement moulu
- 500 ml (2 tasses) de Passata (coulis de tomates)
- 175 ml (¾ tasse) de dattes Medjool dénoyautées et hachées
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à table) de sauce Worcestershire
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante
- 10 de pilons de poulet sans la peau (environ 1 kg/2 lbs)

Préparation

- Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon, l'ail, le thym, la poudre de chili et le poivre pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Incorporer le coulis de tomates, les dattes, le vinaigre, la sauce Worcestershire, la sauce piquante et laisser mijoter pendant 5 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir. Verser dans un mélangeur et réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Donne environ 625 ml (2½ tasses) de sauce.
- Placer les pilons sur la grille préalablement huilée et cuire à intensité moyenne pendant environ 10 minutes. Retourner et faire griller pendant 5 minutes de plus. Badigeonner les pilons avec environ 250 ml (1 tasse) de sauce et continuer à cuire, en les tournant souvent et en les badigeonnant, pendant environ 10 minutes de plus. * Utiliser un thermomètre digital pour aliments et vérifier que le poulet atteigne une température interne de 74 °C (165 °F).
- Si désiré, servir avec un peu de sauce restante. Couvrir et conserver le reste de la sauce au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

Trucs

- ✓ Vous pouvez remplacer les pilons par la **même quantité de cuisses de poulet** avec os et sans peau.
- ✓ **Règle de salubrité des aliments :** Mesurer 250 ml (1 tasse) de sauce pour badigeonner le poulet. Couvrir et réfrigérer le reste pour plus tard.
- ✓ **Le coulis de tomate** est une base de **tomates broyées, cuites et égouttées**, et il est habituellement offert dans un long bocal en verre.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

